

pilatesK 浦和PARCO店			【 04/01 ~ 04/08 】		スケジュール		2026/03/30 更新								
04/01		04/02		04/03		04/04		04/05		04/06		04/07		04/08	
水		木		金		土		日		月		火		水	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🏊		Stretch & Conditioning 🏊		Basic 🏊		Pilates Cardio		Pre Basic 🏊				Back & Arm 🏊		Basic 🏊	
KALi		Karin.M		AN.S		Kaoru.H		Momoka.Y				Momoka.Y		Kaoru.H	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30	
Back & Arm 🏊		Pre Basic 🏊		Hip & Leg 🏊		Basic 🏊		jump to burn				Pilates Cardio		Waist 🏊	
MOE		Momoka.Y		Karin.M		KALi		MOE				Kaoru.H		KALi	
close		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close	
		Pilates Cardio		Pilates Workout		Hip & Leg 🏊		Back & Spine				Pre Basic 🏊			
		Karin.M		AN.S		Kaoru.H		Karin.M				Momoka.Y			
		close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close			
						Body Balance		Pilates Barre							
						KALi		MOE							
						17:30 ~ 18:30									
						Shape up waist									
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Advance		Shape up waist		Body Balance						Basic 🏊		Shape up waist			
Naco		Naco		Kaoru.H						KALi		Karin.M			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Basic 🏊		Waist 🏊		Back & Arm 🏊						Hip & Leg 🏊		Body Balance			
KALi		Momoka.Y		Momoka.Y						Kaoru.H		KALi			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close		close		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Pilates Cardio		Power up Control		Pilates Barre						Shape up waist		Hip & Leg 🏊			
Naco		Naco		MOE						KALi		Karin.M			

pilatesK 浦和PARCO店		【 04/09 ~ 04/16 】		スケジュール				
04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16	
木	金	土	日	月	火	水	木	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🏊	Pre Basic 🏊	Back & Spine	Advance		Basic 🏊	Pilates Barre	Back & Spine	
Kaoru.H	Momoka.Y	Momoka.Y	Naco		Momoka.Y	Karin.M	Karin.M	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Pilates Barre	Shape up waist	Body Balance	Hip & Leg 🏊		Hip & Leg 🏊	Shape up waist	Pre Basic 🏊	
MOE	KALi	Kaoru.H	Kaoru.H		MOE	KALi	Momoka.Y	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Stretch & Conditioning 🏊	Back & Arm 🏊	Waist 🏊	Power up Control		Back & Spine	Stretch & Conditioning 🏊	Hip & Leg 🏊	
Kaoru.H	Momoka.Y	Karin.M	Naco		Momoka.Y	Karin.M	Karin.M	
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	
		Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		Body Balance	Pilates Cardio		
		Kaoru.H	Kaoru.H		KALi	Kaoru.H		
		17:30 ~ 18:30	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
					jump to burn	Pre Basic 🏊		
close	close	Pilates Workout	close		MOE	Momoka.Y		
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
					Waist 🏊	jump to burn		
		AN.S			KALi	MOE		
		close			close			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			close	close	close	18:00 ~ 19:00
Pilates Workout	Basic 🏊							Advance
Naco	Karin.M							Naco
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							19:30 ~ 20:30
Basic 🏊	Hip & Leg 🏊							Back & Arm 🏊
Karin.M	MOE	Momoka.Y			21:00 ~ 22:00			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close			close	close	close	21:00 ~ 22:00
Advance	Pilates Cardio							Power up Control
Naco	Karin.M					Naco		

🏊：体験可能レッスン
 ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK 浦和PARCO店		【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール						2026/03/30 更新									
04/17		04/18		04/19		04/20		04/21		04/22		04/23		04/24			
金		土		日		月		火		水		木		金			
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30			
Waist 🌱		jump to burn		Basic 🌱		Body Balance		Pilates Barre		Back&Arm 🌱		Body Balance		Back&Spine			
KALi		MOE		KALi		Kaoru.H		MOE		MOE		KALi		Momoka.Y			
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00			
Pilates Barre		Waist 🌱		Pilates Cardio		Back&Arm 🌱		Body Balance		jump to burn		Back&Arm 🌱		Pilates Cardio			
Karin.M		Momoka.Y		Karin.M		MOE		KALi		Kaoru.H		MOE		Kaoru.H			
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30		close		13:30 ~ 14:30		close		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30			
Body Balance		Basic 🌱		Back&Arm 🌱				Back&Arm 🌱				Shape up waist		Pre Basic 🌱			
KALi		KALi		Momoka.Y				MOE				KALi		Momoka.Y			
close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close				close		close		close	
		Back&Spine		Shape up waist													
		Momoka.Y		KALi													
		17:30 ~ 18:30															
		Body Balance															
		MOE															
18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
jump to burn						Basic 🌱		Pilates Cardio		Basic 🌱		Waist 🌱		Hip&Leg 🌱			
MOE						Karin.M		Nagisa.T		Karin.M		Karin.M		KALi			
19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Basic 🌱						Waist 🌱		Basic 🌱		Hip&Leg 🌱		jump to burn		Body Balance			
Karin.M						Momoka.Y		KALi		KALi		MOE		Kaoru.H			
21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Back&Arm 🌱						Pilates Barre		Shape up waist		Back&Spine		Basic 🌱		Waist 🌱			
MOE						Karin.M		Nagisa.T		Momoka.Y		Karin.M		KALi			

pilatesK 浦和PARCO店		【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール				
04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30	
土	日	月	火	水	木	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic 🌱	Body Balance	Back & Arm 🌱	Body Balance	Shape up waist	Hip & Leg 🌱	
Momoka.Y	MOE	MOE	KALi	Karin.M	KALi	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Workout	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	
Karin.M	Momoka.Y	arisa.O	Karin.M	Kaoru.H	Momoka.Y	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
jump to burn	Pilates Barre		Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio	Waist 🌱	
Kaoru.H	MOE		KALi	Nagisa.T	KALi	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	15:00 ~ 16:00	close	
Pilates Barre	Pre Basic 🌱			Basic 🌱		
Karin.M	Momoka.Y			Kaoru.H		
17:30 ~ 18:30	close			close		17:30 ~ 18:30
						Body Balance
						KALi
Back & Spine	close			close		close
Momoka.Y		18:00 ~ 19:00				
close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
		Body Balance	Power up Control		Back & Arm 🌱	
		MOE	Naco		MOE	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
		Shape up waist	Waist 🌱		Pilates Barre	
Karin.M	Karin.M	Karin.M				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Hip & Leg 🌱	Advance	Body Balance				
Karin.M	Naco	Kaoru.H				

🌱 : 体験可能レッスン
・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。